DODATEK TECHNICZNY

DO

PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO „SOKÓŁ"

ROK XV WARSZAWA, KWIECIEŃ 1939 R Nr. 4

Ś.P. ALFRED HAMBURGER

Ś.p. Alfred Hamburger, emer. profesor gimnazjalny, b. zastępca naczelnika Związku Tow. gimnast. „Sokół" w Warszawie, b. naczelnik Dzielnicy Krakowskiej i Śląskiej i naczelnik Okręgu Krakowskiego, członek honorowy „Sokoła" w Siemianowicach, odznaczony zaszczytną odznaką sokolą i Krzyżem Legii Honorowej „Sokoła" w Ameryce, przeżywszy lat 62, po długiej a ciężkiej chorobie, opatrzony św. Sakramentami, zasnął w Panu dnia 15 marca 1939 r., pochowany na cmentarzu Rakowickim w Krakowie dn. 17.III.

Ś.p. Alfred Hamburger, w ciągu swej długoletniej pracy w Sokole, oddał nieocenione usługi organizacji, jako doskonały zawodnik, naczelnik i nauczyciel wych. fizycznego w Sokole.

W młodości uprawiał z ogromnym zapałem amatorskie zapaśnictwo, zdobywając niejednokrotnie, na zawodach sokolich, pierwsze miejsca.

Ś.p. Zmarły znany był na terenie Lwowskim w Sokole Macierzy oraz w Kołomyji, gdzie spędził długie lata, pracując czynnie, jako naczelnik gniazda. Był też swego czasu wysłany do Kijowa, aby w tamtejszym Sokole Polskim poprowadzić pracę w duchu sokolim.

Po odzyskaniu Niepodległości, naczeln. Hamburger obejmuje kierownictwo w Sokole Krakowskim, a wkrótce potem przeniesiony służbowo na Górny Śląsk, wstępuje do Sokoła Śląskiego, i powołany tam na stanowisko naczelnika Dzielnicy Śląskiej, zaszczytny ten mandat piastuje przez kilka lat ku ogólnemu pożytkowi i zadowoleniu Śląskiego Sokolstwa.

Z chwilą powołania do życia Związkowego Wydz. Wych. Fizycznego w Sokole, pracuje w nim jako członek, pełniąc przez kilka lat obowiązki zastępcy naczeln. Związku i obejmując kilkakrotnie powierzane mu kierownictwo na Zw. kursach sokolich, zawodach lub technicznych komisjach.

Ś.p. Alfred Hamburger pozostawił dużą spuściznę zawartą w podręcznikach gimnastycznych i artykułach, które zamieszczał w Dodatku Technicznym Przewodnika Gimnastycznego „Sokół".

W Zmarłym traci Sokolstwo jednego z pionierów wych. fizyczn. w Sokole i nieugiętego bojownika o zasady idei sokolej.

Za swe zasługi odznaczony został Zw. zaszczytną odznaką sokolą i pamiątkową odznaką Polowych Drużyn Sokolich.

Cześć Pamięci Wielkiego Sokoła!

Na ręce Przewodnictwa Dzielnicy Krakowskiej, została wysłana następująca depesza:

W imieniu Przewodnictwa przesyłamy wyrazy głębokiego żalu z powodu śmierci Druha Hamburgera, tak zasłużonego pracownika idei sokolej.

Arciszewski — prezes.

Ćwiczenia wolne

na zawody gimnastyczne druhen we Lwowie 1939 r. dla stopnia niższego, średniego i wyższego.

I. 1. Wymach ramion w górę, palce rąk lekko zwinięte,
2. ramiona łukiem bocznym, dolnym do skrzyżowania w górze przed sobą (łokcie zgięte). Ręce zwrócone grzbietami do przodu na wysokości czoła o jakieś 20 cm. od niego,
3. ramiona w dół i łukiem, bocznym w górę,
4. krzyżując proste ramiona w górze 3/4 koła do środka do położenia ramion w bok, ręce wyprostowane.

II. 1. Ramiona skurcz,
2. ramiona rzuć w bok,
3. ramiona łukiem dolnym w przód,
4. ramiona łukiem dolnym w tył.

III. i IV. 1—4. Jak takty I. i II. od 1—4.

V. 1. Postawa na palcach, ramiona przodem w górę,
2.3.4. powoli przysiad, o kolanach zwartych, ramiona w bok.

VI. 1. Lekkie uniesienie się w górę (oderwanie się od pięt), ramiona łukiem dolnym w przód,
2. opuszczenie się na pięty i lekkie wzniesienie się w górę, ramiona łukiem dolnym w bok,
3. opuszczenie się na pięty (które jest jakgdyby odbiciem do wyprostu nóg) i powstań na palcach ramiona w dół i łukiem przednim w górę,
4. postawa na stopach, ramiona łukiem bocznym w dół.

VII.—VIII. 1—4. Jak takty V. i VI. 1—4.

IX. 1. Postawa na palcach, ramiona łukiem przednim w górę,
2. przysiad o kolanach zwartych, ramiona w bok,
3. klęczka obunóż, ramiona łukiem dolnym w przód,
4. siad na stopach, ramiona skurcz (stopy obciągnięte w tył).

X. 1. Mały szybki skręt tułowia w lewo i w prawo (ruch zachodzi w górnych, kręgach piersiowych),
2. mały, szybki skręt tułowia w lewo i w prawo,
3. duży skręt tułowia w lewo z rzutem obu ramion w bok,
4. pogłębienie skrętu i korekta pleców przez ruch cofnięcia ramion w tył (ramiona równolegle do podstawy), skręt tułowia o 90^{0}.

XI. 1. Ramiona skurcz szybki, mały skręt tułowia w prawo i w lewo,
2. mały, szybki skręt tułowia w prawo i w lewo,
3. duży skręt tułowia w prawo z rzutem obu ramion w bok,
4. pogłębienie skrętu i korekta pleców.

XII. 1. Skręt na wprost, ramiona skurcz,
2. klęczka ramiona w bok,
3. ręce na głowie złóż,
4. lewa noga w bok (rozkrok w lewo).

XIII. 1.2. Skłon płynny tułowia w lewo,
3.4. dwa pogłębienia skłonu zrywanemi ruchami (ruch powinien zachodzić w górnych kręgach piersiowych).

XIV. 1.2 Wyprost i opad tułowia w prawo,
3. rzut lewego ramienia w bok ze zwrotem głowy w lewo,
4. wytrzymaj.

XV. 1.2. Ze złożeniem lewej ręki na głowie, skłon tułowia w lewo,
3. opad tułowia w prawo,
4. rzut lewego ramienia w bok ze zwrotem głowy w lewo.

XVI. 1. Wyprost, lewe ramię skurcz ręka na głowie,
2. klęczka obunóż, ramiona w bok,
3. prawa noga w bok, (rozkrok w prawo) ramiona skurcz ręce na głowie,
4. wytrzymaj.

XVII. 1—4. Jak takt XIII. tylko w przeciwną stronę.
XVIII. 1—4. Jak takt XIV. tylko w przeciwną stronę.
XIX. 1—4. Jak takt XV. tylko wprzeciwną stronę.
XX. 1. Wyprost tułowia, ramiona w bok, klęczka na lewym kolanie, wykrok (prawą nogę postawić przed sobą pod kątem prostym).
2. powstań do uniku lewą.
3.4. opad do wagi na prawej nodze.
XXI. 1. Wyprost tułowia, krok lewą nogą w przód, ramiona łukiem dolnym w przód,
2. unik prawą, ramiona w bok.
3.4. opad do wagi na lewej nodze.
XXII. 1. Wyprost tułowia, prawą nogę dostaw do lewej.
2. ze zwrotem dłoni w górę, skłon tułowia od łopatek w tył,
3. pogłębienie skłonu z lekkim falowym ruchem ramion,
3. wyprost tułowia, ram. w dół ze zwrotem dłoni w dół.
XXIII. 1. Podskokiem wykrok lewą nogę na palce,
2. podskokiem rozkrok lewą nogę na palce,
3. podskokiem nogę dostaw,
4. podskok obunóż w miejscu.
XXIV. 1—4. Jak takt XXIII tylko drugą nogą.
XXV. 1. Podskokiem rozkrok obunóż,
2. podskokiem nogi łącz,
3. podskok obunóż,
4. podskok obunóż.
XXVI. 1.2. Postawa na palcach, ramiona łukiem przednim w górę,
3.4. postawa na stopach, ramiona łukiem bocznym w dół.

Uwaga:
W opisie ćwicz. równoważnego (Dod. Techn. Nr. 1 — 2 z b. r.), dla stopnia wyższego, na zawody związkowe, jest podane: „powstań i podskokiem nożyce (lewa „wyjdzie przed prawą) i przysiad, ramiona w górę". We wskazówkach do tego ćw. jest podane: „Powoli powstań i gdy jeszcze nie wyprostowały się nogi, następuje podskok i „zmiana nożycowa nóg i przysiad jak poprzednio". Ten podskok nożycowy w locie trzeba rozumieć następująco: W podskoku, zrobić jaknajszerszy wykrok i zakrok tak: gdy lewa z zakroku przeszła do wykroku, obie nogi muszą spaść do przysiadu wykrocznego lewą nogą.
Im wyższy skok i szersze nożyce tym lepsza ocena.

ĆWICZENIA WSPÓLNE NA TEGOROCZNE ZLOTY DZIELNICOWE.

W bieżącym roku odbędą się cztery zloty Dzielnicowe, na których zobaczymy: cztery rodzaje ćwiczeń wolnych męskich — trzy rodzaje ćwiczeń wolnych żeńskich — ćwiczenia karabinem i ćwiczenia młodzieży męskiej laską i lancą, oraz ćwiczenia młodzieży żeńskiej wolne ze wstążką.

Na zlot Dzieln. Małopolskiej we Lwowie, ćwiczenia wspólne obejmują: wolne dla druhów i druhen, karabinem dla druhów i ćwiczenia lancą młodzieży męskiej.

1. Ćwiczenia wolne druhów.

Ćwiczenia składają się z 3 części, rozstępu i złączenia, ogółem taktów, wliczając powtórzenie 160.

	Roztęp		24	taktów
Cz.	I.	Dz. A.	16	„
		„ B.	16	„
		„ C.	16	„
Cz.	II.	Dz. A.	32	„
		„ B.	16	„
		„ C.	16	„
Cz.	III.	Dz. A.	16	„
		„ B.	8	„

Ćwiczenia opracowane, na podłożu symbolicznym, jak wynika ze wstępu, w którym czytamy:

„Ustawienie ćwiczących w kolumnę trójkową oznacza trzy Związki sokole, pracujące pod trzema zaborami.

Postawa klęczna jednonóż, ze skłonem opartym, przed rozpoczęciem ćwiczeń, oznaczać ma stan duchowy po 1863 r., kiedy to społeczeństwo poddało się apatii i przygnębieniu.

Wyprostowanie się środkowego ćwiczącego w kolumnie trójkowej w czasie pierwszych taktów melodii „Ospały i gnuśny" oznacza powstanie Sokolstwa we Lwowie. Przy dalszych taktach melodii, opiera środkowy — ręce na barkach sąsiadów, którzy się budzą, oznacza to powstanie Sokolstwa w Wielkopolsce i Królestwie, poczem następuje kolejne powstanie i wspólne odśpiewanie dalszego ciągu pieśni od słów: „Hej bracia sokoli".

Rozstęp następuje w trzy różne części, co ma oznaczać, że jakkolwiek każdy Związek musiał iść własną drogą, mimo to praca była jednolita, która obrazuje Cz. I. ćwiczeń wolnych. Cz. II i III wykazuje współpracę i połączenie w jeden Związek".

Ćwiczenia kończą się wspólnym śpiewem i zwarciem w trójkową kolumnę.

Ćwiczenia wszechstronne, o zmiennej pracy mięśni, przez zastosowanie ruchów płynnych, szybkich, wolnych i wytrzymań, oraz ze zmianą miejsc i ugrupowań, przez co zyskuje obraz na większej wyrazistości, aniżeli przez stałe trzymanie się znaku w wolnym rozstępie. W układzie ćwiczeń, uwzględniony został w zupełności podział ćwiczeń, według obowiązującego toku lekcyjnego.

2. Ćwiczenia wolne druhen.

Ćwiczenia składają się z 3 części, ogółem taktów 232.

Cz.	I. ćw. wstępne	136	taktów
„	II. dz. A.	48	„
	dz. B.	32	„
„	III. —	16	„

Ćwiczenia oparte o tok lekcyjny obejmują w ćwiczeniach wstępnych następujące działy: ćw. ramion, nóg, tułowia i skoki. W cz. II ćw. równoważne, tułowia i taniec „Krakowiak" w cz. III zakończenie.

Są to ćwiceznia bardzo ruchliwe o częstej zmianie miejsc i dużej zmienności pracy mięśniowej, swobodzie ruchu i rytmice, przyczem, uwzględniają efektowne momenty w ćwiczeniach dwójkami. Niepotrzebnie wstawione zostały aż cztery ukłony jako powitanie, przed rozpoczęciem ćwiczeń.

3. Ćwiczenia karabinem.

Ćwiczenia te obejmują 5 części, z których pierwsza obejmuje prezentowanie broni i rozstęp, druga ćwiceznia z karabinem, trzecia — składanie się do strzału, czwarta — szermierkę, a cz. piąta pozdrowienie, ogółem taktów 136.

Do ćwiczeń tych mają wystąpić druhowie w mundurze uroczystym i polowym.

4. Ćwiczenia młodzieży męskiej.

Ćwiczenia z lancą.

Ćwiczenia z lancą przeznaczone dla młodzieży męskiej, obejmują 3 części 16 taktowe i złączenie.

Są to ćwiczenia krótkie, wprawdzie jednostronne, gdyż przeznaczone dla młodzieży już na pewnym poziomie wyrobienia, ale mające charakter bojowy i budzący zamiłowanie do naszej tradycyjnej broni.

Szkoda tylko, że chorągiewka na lancy nie o barwach polskich, biało-czerwonych, tylko czerwono-niebieskich.

Na zlot Dzieln. Wielkopolskiej w Poznaniu ćwiczenia wspólne obejmują: wolne dla druhów i druhen, wolne i z lancami dla młodzieży męskiej, oraz wolne dla młodzieży żeńskiej.

1. Ćwiczenia wolne druhów.

Ćwiczenia wolne dla druhów składają się z 5 części, z których trzy zostały wykonane jako ćw. wspólne druhów, a pozostałe dwie części jako wspólne z druhami i młodzieżą.

Pierwsze trzy części obejmują: pozdrowienie, rozstęp ćwiczenia i złączenie, razem 112 taktów, pozostałe dwie części 48 czyli ogółem 160 taktów.

Pozdrowienie i rozstęp	8	taktów
Cz. I.	32	„
„ II.	32	„
„ III.	32	„
złączenie	8	„
Cz. IV.	16	„
„ V.	32	„

Ćwiczenia o średniej trudności, odbiegają nieco w swym założeniu od toku lekcyjnego i nie w zupełności uwzględniają ćwiczenia naprzemianstronne, zwłaszcza w Cz. II.

Dużym utrudnieniem dla tych ćwiczeń są częste przejścia do klęków, jak również szybkie zmiany np. z podporu klęcznego leżąc bokiem w prawo, na „raz" dostawienie lewej nogi do klęczki, wysunięcie prawej w bok i opad tułowia w lewo do podporu leżąc bokiem w lewo.

Ćwiczenia są bardzo żywe o dużej pobudliwości, ale równocześnie wymagają opanowania pamięciowego. Naczelnicy gniazd, muszą pilnie popracować, aby na zlocie ćwiczenia spełniły zamierzone zadanie.

2. Ćwiczenia wolne druhen.

Ćwiczenia wolne dla druhen obejmują również 5 części i druhny podobnie jak druhowie wykonają, pierwsze trzy części same, a następnie dwie wspólnie z druhami i młodzieżą.

Cz. I. rozstęp	16	taktów
pozdrowienie	16	„
ćw. wstępne	176	„
Cz. II.	58	„
„ III.	48	„
Cz. IV.	32	„
„ V.	32	„
Ogółem	378	taktów

Ćwiczenia oparte o tok lekcyjny z wyszczególnieniem nazw poszczególnych ćwiczeń: ramion, nóg, tułowia w płaszczyźnie strzałkowej - czołowej - poziomej i podskoki. To samo w Cz. II., a w Cz. III. taniec (poleczka).

Druhny, opisując ćwiczenia, podają w podpunktach nagłówki ćw. ramion, nóg itd. Nie uważam, aby tego rodzaju nagłówki były bardzo potrzebne, gdyż b. cz. ćwiczenia, w nich zawarte, nie ograniczają się tylko do samych ćwiczeń ramion lub nóg, a często zawierają dużą przymieszkę innych ćwiczeń i stąd wynikają takie nieścisłości j. np. w podpunkcie Cz. I. „Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej" na 16 taktów, zaledwie dwa VII. i VIII., uwzględniają skłon w bok, a pozostałe obejmują ćw. ramion.

To samo można powiedzieć o podpunktach w cz. II. „ćw. w zawieszeniu i podporze", oraz „skłony napięte".

W pierwszym wypadku chodzi o ćw. zastępujące zwis, a że w ćwiczeniach pokazowych musimy się liczyć z ograniczonym zasobem ćwiczeń tego rodzaju, przytem stosunkowo trudnem, więc daje się przeważnie trudniejsze ćw. ramion. W drugim wypadku, opisane ćwiczenie nie jest skłonem napiętym, gdyż skłon napięty musi mieć inne zastosowanie. Jest to ćwiczenie prostujące bierne, dobrze w ćwiczeniach zastosowane, tylko źle nazwane.

Ćwiczenia bogate w ruchy, i zmienne w każdym takcie, muszą być dobrze przygotowane, aby przez równe i pewne ruchy zwłaszcza w kierunkach skośnych, dały w masie piękno, lekkość i barwność.

3. Ćwiczenia młodzieży męskiej.

Ćwiczenia z lancą.

Ćwiczenia dla młodzieży męskiej, trzy części ćwiczeń, rozstęp i złączenie, w ogólnej liczbie taktów 112.

Ćwiczenia nie trudne, zastosowane dla danego wieku, z konieczności za wiele jednostronnych wypadów, prawą, ale o charakterze bojowym, spieszonego oddziału konnego. Jak już wyżej wspomniałem, lanca jako przybór nadaje się dla młodzieży, należy tylko ujmować osnowę tak, by uwzględnione były ćwiczenia na ramiona, nogi i tułów naprzemianstronnie.

Ćwiczenia wolne.

Dwie części ćwiczeń wolnych, taktów 64.

W ćwiczeniach tych budzi pewne niebezpieczeństwo, zmiana ustawień z kolumny w szeregi i rzędy oraz zwroty poszczególnych rzędów w różnych kierunkach.

O ile zmiany te udadzą się, a przy tym i ćwiczenia będą dobrze wykonywane, przodownicy, prowadzący młodzież, zdadzą ze swych obowiązków egzamin.

Na Zlot Dzielnicy Śląskiej w Orłowie rozpisane są ćwiczenia wolne dla druhów i druhen, ćwiczenia wstążką dla młodzieży żeńskiej i ćw. laską dla młodzieży męskiej.

1. Ćwiczenia wolne druhów.

Ćwiczenia wolne, jak zaznaczono na wstępie „osnute na podstawie nowego toku lekcyjnego, składają się z trzech działów".

Dz.	I.	taktów	24
„	II.	„	36
„	III.	„	12
		Ogółem	72

Dział I obejmuje ćw. wstępne w których część ćw. tułowia odbywa się w klęku, druga część w post. rozkr.

Dz. II obejmuje ćw. ramion nóg i tułowia trudniejsze, zastępujące ćw. stosowane oraz skoki przez współćwiczącego w podporze klęcznym.

Dz. III. obejmuje ćw. prostujące, bierne, łatwe, skręty i skłony w bok.

2. Ćwiczenia karabinem.

Przyjęto ćwiczenia na zlot we Lwowie.

3. Ćwiczenia wolne druhen.

Przyjęto ćwiczenia na zlot we Lwowie.

4. Ćwiczenia młodzieży.

Ćwiczenia wstążką dla młodzieży żeńskiej składają się z trzech grup (części), z których pierwszą i trzecią wykonuje się z wstążką. Drugą bez wstążki.

Podział taktowy nie równy: pierwsza cz. 48 takt. druga 16 — trzecia 24.

Ćwiczenia laską dla młodzieży męskiej, obejmują również trzy grupy (części), o nierównej ilości taktów: cz. pierwsza 16, druga 28, trzecia 36.

Na Zlot Dzielnicy Mazowieckiej w Wilnie, przeznaczone są następujące ćwiczenia: wolne dla druhów, wolne dla druhen, ćwiczenia z laską dla młodzieży m.

1. Ćwiczenia wolne druhów.

Ćwiczenia wolne składają się z 5 części 8 taktowych, z których pierwsza część powtarza się 4 razy, pozostałe po 2 razy.

W opisie nie jest podane, jaki będzie rozstęp i złączenie, jak się mają ćwiczący zachować po skończeniu ćwiczeń.

Ćwiczenia łatwe, za wyjątkiem dwu wypadków opisanych niżej, nie sprawiające żadnych trudności fizycznych ani pamięciowych.

Ćwiczenia oparte o tok lekcyjny, obejmuje: w I. cz. ćwiczenia ramion, nóg i tułowia, w 2 cz. trudniejsze ćw. nóg, uniki i wypady, w 3 cz. równoważne, w 4 cz. ćwiczenia tułowia i w 5 cz. bieg, skoki.

Nieszczęśliwie ujęty w 1 cz. skłon z rękami na karku i waga z ramionami w górę. W pierwszym wypadku, będą ćwiczący wykonywać skłony, o zao zgarbionych plecach, w drugim, nie będzie wagi o podstawowym łuku, gdyż jest to postawa, za trudna, dla wyuczenia w masie zwłaszcza, że trzeba 1 takt w tej wadze wytrzymać.

2. Ćwiczenia wolne druhen.

Podobnie jak ćwiczenia dla druhów, ujęte są ćwiczenia dla druhen. Pięć cz. 8 taktowych, z których pierwsza i ostatnia powtarza się 4 razy, pozostałe po 2 razy. Układ ćw. b. łatwy, jednakże musi być przez ćwiczące dobrze opanowany, aby przy swej łatwości zwłaszcza w masie dobrze się zaprezentował.

3. Ćwiczenia laską.

Ćwiczenia laską upodobnione do ćwiczeń wolnych druhów pod względem podziału na takty i powtarzania.

W cz. III., powtarza się znów waga z ramoinami w górę, do której przechodzi się wolnym opadem i wyprostem ramion w górę. Utrudnia tą pozycję, wytrzymanie taktu, co przy słabych mięśniach tylnych u młodzieży, będą chłopcy wykonywali tę wagę wadliwie.

Wszystkie powyżej wymienione ćwiczenia, można będzie szczegółowo ocenić po ujrzeniu ich w większym skupieniu ćwiczących. W każdych ćwiczeniach wykonanych w masie, wystąpią wszystkie błędy jak i zalety, zwłaszcza efekty, które celowo w ukadzie przewidziane, powinny widza porywać. Aby ćwiczenia masowe spełniły swoje zadania składa się na to wiele czynników, jak: układ ćwiczeń, śpiew, muzyka, oraz co najważniejsze, wzorowe wykonanie.

O słownictwie pomówimy w następnym Dodatku Technicznym.

WZORCE LEKCYJNE.

WZORZEC 2.

dla druhów

Ćwiczenia rzędowe.

Baczność!
W dwuszeregu — zbiórka!
Ćwiczący ustawiają się w dwuszeregu podług wzrostu.
Po wyrównaniu oddziału:
W prawo — zwrot!
W lewo — zwrot!
Należy przerobić kilka zwrotów na miejscu ze zmianą postawy na **Baczność i Spoczmij!**
Kierunek na wprost, oddział — marsz!

Rozpoczęcie marszu opisane jest we wzorcu 1. Ćwiczący zachowują się podobnie, tylko zaraz w pierwszym kroku, ćwiczący z prawej strony wykrokiem skośnym przybliży się do swego sąsiada.

Przerobić zmiany z dwójek w rząd i z rzędu dwójki na rozkaz:
W rząd — w tył!
W dwójki — w przód!
Po opanowaniu tych zmian w miejscu — przerobić je w marszu.
Ze śpiewem: „Kiedy zwątpienia fale“ **oddział — marsz!**

Kiedy zwątpienia fale,
Polski nasz podmyły próg,
Budzić ducha wciąż i stale,
Kazał nam Sokołom Bóg.

A gdy podniósł wróg oręże,
By kresowy zająć Lwów,
Z lwowskich dzieci czyniąc męże,
Zrodził Sokół Orląt huf.
Z lwowskich dzieci........ itd.

Ustawienie w kolumnę ćwiczebną jak we wzorcu 1.

Ćwiczenia wstępne.

Z postawy ramion w przód, zakrok lewą na palce.
Wymachy ramion w tył — ćwicz!
Po wykonaniu 3—4 wymachów „rozkaz".
Ramiona w górę i odrzuty w tył — ćwicz!
Ćwiczący przeniosą ramiona w górę i wykonają kilka rytmicznych odrzutów w tył.
Ramiona w tył, przystaw lewą — raz!
Ramiona w przód, zakrok prawą na palce — dwa!
Powtórzenie wymachów w tył i w górę.
Ramiona w tył, przystaw prawą — raz!
Ramiona w przód, postawa na palcach — dwa!
Przysiad podparty — trzy!
Rozkrok lewą — raz!
Podskokiem, rozkrok prawa, przysiad na lewej — dwa!
Po wykonaniu 3—4 zmian podskokiem, rozkaz:
Wyrzutem nóg w lewo, siad ze zwrotem w lewo — raz!
Ramiona w bok — dwa!
Dwa odrzuty w tył, na trzy skłon i chwyt za stopy, na cztery wyprost, ramiona w bok — ćwicz!
Ćwiczący wykonają odrzuty ramion w tył utrzymując je poziomo, po drugim odrzucie, silnym złamaniem wykonają skłon w dół z dochwytem za stopy i odbiciem wyprostują tułów, ramiona przenoszą w bok z odrzutem w tył.
Po wykonaniu 3—4 skłonów, rozkaz:
Oprzej ręce po prawej stronie — raz!
Przysiad podparty — dwa!
Rozkrok prawa — trzy!
Powtórzenie rozkroków podskokami, siadu ze zwrotem w prawo i skłonów w przód.
Oprzej ręce po lewej stronie — raz!
Przysiad podparty — dwa!
Odrzutem nóg, klęk podparty — trzy!
Po przybraniu podporu klęcznego, rozkaz:
Rytmiczne uginanie ramion — ćwicz!
Ćwiczący uginają ramiona w łokciach, kierują je nazewnątrz, ręce do wewnątrz i prostują się w plecach, następnie wracają do podporu o ramionach prostych na 1, 2, 3, 4.
Po kilku ugięciach ramion, rozkaz:
Przysiad podparty — raz!
Powstań, ramiona w bok — dwa!
Ramiona w dół — trzy!
Ramiona skurcz — raz!
Rozkrok w lewo, rzuć ramiona w bok — dwa!
Zwrot głowy w lewo, prawa ręka na kark — trzy!
Przystaw lewą, ramiona w dół i zwrot gołwy na wprost — cztery!
Powtórzenie, tylko rozkrok w prawo.
Po wykonaniu dwa razy w każdą stronę, rozkaz:
W lewo zwrot prawa w zakroku na palcach — raz!
Rozkrok w prawo, ręce na biodro — dwa!
Skłony w bok naprzemian — ćwicz!
Po wykonaniu 3—4 skłonów w każdą stronę, rozkaz:
Przysiad podparty w lewo — zwrot!

Podobnie jak we wzorcu 1., wykonuje się przysiad podparty, z którego na rozkaz:

Wymach ramion w bok, z podwójnym odrzutem — ćwicz!

Ćwiczący wyprostuje się do siadu, wykona wymach ramion w bok na **raz!** na **dwa!** ponownie odrzuci ramiona w tył, a na **trzy!** oprze ręce o podstawę.

Po wykonaniu 3—4 razy, rozkaz:

Ramiona w bok — raz!
Powoli powstań — dw - a!
Postawa na stopach, ramiona w dół — trzy!

Powtórzenie ze zwrotem w prawo, a po skończeniu, rozkaz:

Dwa podskoki w miejscu, trzeci wyskok w górę z odbiciem piłki głową — ćwicz!

Ćwiczący naśladuje odbicie piłki głową, po dwu podskokach, na trzy!

Dla urozmaicenia tego skoku można podać odbicie piłki w tył, w lewo i w prawo.

Ćwiczący przy wyskoku, zaznaczają odrzutem głowy, zapowiedziane odbicie.

Po wykonaniu 3—4 wyskoków, rozkaz:

Ramiona w bok — raz!
Na palcach stań, zwrot dłoni w górę — dwa!
Powoli półprzysiad, ramiona w górę — trzy - y!
Powoli powstań, ramiona w bok — raz - z!
Postawa na stopach, zwrot dłoni — dwa!
Ramiona w dół — trzy!

Powtórzenie wyskoków i ćwiczeń uspokajających, poczem rozkaz:

Do środka — złącz!

Ćwiczenia stosowane.

Zastępami — zbiórka!
Do przyrządów — odmarsz!

Zastęp 1. — Poręcze.

Z oparciem na ramionach w środku poręczy.

1. Z naskoku do oparcia na ramionach — w tylnym zamachu wspieranie - zeskok odwrotny w lewo z ćwierćobrotem w prawo.

To samo ćwiczenie, zeskok w prawo.

2. Wspieranie w tylnym zamachu — koło odwrotne prawą nad lewą żerdzią — zeskok odwrotny w prawo z ćwierćobrotem w lewo.

To samo ćwiczenie, koło odwrotne lewą.

3. Wspieranie w tylnym zamachu — spad do podporu przewrotnego i wspieranie wychwytem — koło zawrotne lewą — zeskok zawrotny w prawo.

To samo ćwiczenie, koło zawrotne prawą.

4. Jak ćwiczenie 3, tylko po kole zawrotnym stanie na barkach — przewrót w lewo.

To samo ćwiczenie, przewrót w prawo.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem.

1. Zamach — przy drugim zamachu zwieszenie przewrotne, wspieranie wychwytem — zeskok rozpięciem.

2. Wspieranie wychwytem — odmyk do zwieszenia przewrotnego — zamachem w tył, zeskok.

3. Zamach — wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego — zamach — wspieranie wychwytem — zeskok rozpięciem.

4. Zamach — przerzut w tył.

5. Jak ćwiczenie 2, tylko przerzut w tył.

Równoważnia.

Kładka na wysokości 125 cm.

1. Wyskok do podporu przodem — ćwierćobrotu w lewo, siad na prawe udo — ramiona w bok — dochwyt lewą przed sobą pochylenie w przód i dochwyt prawą pod kładkę, poczem spad na prawo do zwieszenia na podudach — zeskok. To samo ćwiczenie, tylko siad na lewe udo.

2. Wyskok do podporu przodem — ćwierćobrotu w lewo siad na prawe udo — dochwyt przed sobą i zaczepienie lewej stopy za sobą — wejście do postawy na kładce — przejście na drugi koniec kładki, zeskok w lewo.

To samo ćwiczenie, tylko siad na lewo udo.

3. Jak ćwiczenie 2, tylko po dojściu na drugi koniec kładki, ćwierćobrotu w prwao, zeskok w przód.

Wejście na kładkę wykonać można gromadnie 3-5 ćwiczących, przejścia, pojedyńczo.

Zastęp 2. — Koń wszerz.

Z postawy przodem, dochwyt za łęki.

1. Z naskoku, przemach okroczny prawą w przód — przemach okroczny prawą w tył — zeskok.

To samo ćwiczenie, przemach lewą.

2. Z naskoku, przemach odwrotny lewą w przód — przemach okroczny lewą w tył — zeskok.

To samo ćwiczenie, przemach prawą.

3. Z naskoku, przemach okroczny prawą w przód — przemach okroczny lewą w przód z ćwierćobrotem w prawo do zeskoku.

To samo ćwiczenie, przemach lewą.

Powyższe ćwiczenia przećwiczyć należy również z dochwytem jedną ręką na łęk, — drugą na grzbiet lub kark.

Równoważnia.

Kładka na wysokości 75 — 80 cm.

Z postawy okrakiem, dochwyt przed sobą.

1. Zaczepienie lewej stopy za sobą, i wejście do postawy — ramiona w bok — zeskok w lewo.

To samo ćwiczenie, zaczepienie prawą.

2. Jak ćwiczenie 1, tylko ćwierćobrotu w lewo — zeskok w przód.

To samo ćwiczenie, tylko obrót w prawo.

3. Jak ćwiczenie 1, tylko przejście na drugi koniec kładki, zeskok w lew lewo.

To samo ćwiczenie, zaczep. prawą, zeskok w prawo.

Drążek.

Ze zwieszenia przodem, zamachem:

1. Wspieranie na prawem podudziu — przemach okroczny prawą w tył — zeskok podmykiem.

To samo ćwiczenie, wspieranie lewą.

U w a g a: Po wspieraniu na podudziu nogę natychmiast wyprostować .

2. Wspieranie na prawem podudziu — przemach okroczny lewą w przód do siadu tyłem, zeskok w przód.

To samo ćwiczenie, wspieranie lewą.

3. Jak ćwiczenie 1, tylko zeskok w tył.

4. Jak ćwiczenie 1, tylko podmykiem zamach, w tylnym zamachu zeskok.

5. Wspieranie na prawem podudziu — spad do zwieszenia na prawem podudziu, przewlek i podmykiem zamach — w tylnym zamachu zeskok.

To samo ćwiczenie, wspieranie lewą.

Zastęp 3. — Równoważnia.

Kładka na wysokości 50 cm.

1. Przejście z ramionami w bok.
2. Przejście z rękami na karku.
3. Przejście dostawne z ramionami w bok lub ręce na karku.
4. Przejście z uginaniem nóg.
5. Przejście i przenoszenie przedmiotów.

Koń w szerz.

Z postawy pobok.

Ustawienie dwójkami, pierwszy ćwiczący dochwyt lewą na tylny łęk prawą na grzbiet—drugi ćwiczący dochwyt prawą na przedni łęk, lewą na kark.

Przy powtórnym ćwiczeniu, zmiana miejsc.

1. Wyskok do podporu przodem — zeskok w tył.

2. Wyskok klęczny: pierwszy na prawe — drugi ćwiczący na lewe kolano — zeskok w tył.

3. Jak ćwiczenie 2, tylko wyskok kuczny.

4. Z naskoku przemach okroczny: pierwszy ćw. prawą — drugi ćw. lewą — w przód — przemach okroczny w tył — zeskok w tył.

U w a g a: Przemachy te wykonuje się do siadu.

5. Przemach odwrotny: pierwszy ćw. lewą — drugi ćw. prawą — w przód do siadu rozkrocznego — zeskok w przód.

Kółka.

Dosiężne — w huśtaniu.

1. Z rozbiegu odbiciem naprzemiannóż, zamach w przód w tył, w przód i zeskok w przednim zamachu.

2. Jak ćwiczenie 1, tylko zeskok w tylnym zamachu.

3. Jak ćwiczenie 1, tylko półobrotu w lewo w przednim zamachu, zamach i w przednim zamachu zeskok.

To samo ćwiczenie tylko półobrotu w prawo.

4. Jak ćwiczenie 3, tylko zeskok w tylnym zamachu.

To samo ćwiczenie, tylko półobrotu w prawo.

5. Jak ćwiczenie 3, tylko powtórny obrót w prawo, zeskok w przednim zamachu.

To samo ćwiczenie, tylko pierwsze półobrotu w prawo.

U w a g a: Przed zeskokiem w przednim lub tylnym zamachu nie należy się odbijać nogami, tylko lekko skulić tułów, aby nie zaczepić nogami o podstawę.

Ćwiczenia te można wykonywać dwójkami, wówczas ćwiczący ujmuje oburącz za jedno kółko.

Dwójkami wykonuje się równolegle lub przeciw zamachem.

Przy ćwiczeniu przeciw zamachem należy uważać, aby się ćwiczący nie spotkali, dla tego, ćwiczenie to można zastosować tylko ze sprawniejszymi.

Po skończonych ćwiczeniach na przyrządach.

W kolumnie ćwiczebnej — zbiórka!

Ramiona w bok — raz!

Ramiona w dół i w przód — dwa!

Ramiona w dół i skurcz, ręce na kark, wznieś lewą nogę w bok — trzy!

Pochyl tułów, w prawo — cztery!

Pochylony tułów w prawo z uniesioną nogą w bok, tworzą równą linię. Ręce naciskają na kark, łokcie odciąga się w tył, głowa prosto.

Po chwilowem wytrzymaniu rozkaz:

Przystaw lewą nogę, ramiona w dół i w bok — raz!

Powtórzenie ćwiczenia w przeciwną stronę.

Po wykonaniu 2 razy w każdą stronę, złączenie do środka i marsz dwójkami.

Z postawy ramiona w tył.

Z wymachem ramion równorącz — marsz!

Ćwiczący wykonuje wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, i wymach ramion w przód i w tył, przy wykroku prawą ten sam wymach, jak poprzednio itd.

Bieg 1—2 min. lub zabawa bieżna.

Żółw.

Jednemu z ćwiczących podaje się pytkę (taśmę lub miękki pasek skórkowy), pozostali rozbiegają się po sali lub wyznaczonym boisku.

Na znak, wybrany ćwiczący rozpoczyna gonitwę i napotkanego współćwiczącego może raz uderzyć. Jeżeli mu się uda kogoś uderzyć, rzuca pytkę i ucieka, a uderzony podnosi ją i goni dalej.

Uciekający może się uwolnić od pościgu przez naśladowanie żółwia, szybko przysiada i przewraca się na plecy unosząc nogi i ramiona w przód.

Goniącemu nie wolno „Żółwia" uderzyć, musi gonić innych, ale ma prawo uderzyć, zanim uciekający przewróci się na plecy.

Przy zabawie tej powstają wesołe sceny, w których ubawią się wszyscy uczestnicy.

Zabawę przerywa się rozkazem:

Baczność!

W kolumnie ćwiczebnej — zbiórka!

Dwójkami podnoszenie współćwiczących, chwytem za przedramię i za nogę.

Z postawy przodem do siebie. Pierwszy — ujmuje drugiego za przegub prawej ręki, pochyla się w przód na lewo, prawem ramieniem obejmuje prawą nogę współćwiczącego i ściąga go na swoje barki.

Drugi zachowuje się biernie, a kiedy go pierwszy pociągnie za prawe ramię pochyla się i układa przeciwnikowi na barkach.

Ćwiczenie wykonuje się z podziałem na takty.

Chwyt za przegub — raz!

Skłon i chwyt za prawą nogę — dwa!

Podnieś — trzy!

Postaw — cztery!

Następnie role się zmieniają.

Pełzanie.

Początkowo należy przygotować ćwiczących do pełzania, przez ćwiczenia w miejscu.

Leżenie przodem — raz!

Skurcz prawą nogę, wysuń lewe ramię — dwa!

Prostuj prawą nogę, skurcz lewe ramię — trzy!

To samo w przeciwną stronę.

Walka o pałeczkę.

Podaje się ćwiczącym (jedna na dwóch) pałeczki 30 cm. długie 32—35 mm. grube:

Ćwiczący ujmuje jedną ręką podchwytem za koniec pałeczki, nachwytem w środku. Na znak, rozpoczyna się mocowanie o odebranie pałeczki.

Jeżeli niema pałeczek, przećwiczyć walkę o chwyt przeciwnika za stopę.

Ćwiczący stają dwójkami przodem do siebie, skłon w przód.

Na znak, rozpoczynają walkę o chwyt za prawą lub lewą stopę przeciwnika.

Po skończonej walce, rozkaz:

Zastępami — zbiórka:

Do skoków — odmarsz!

1 Zastęp — Skrzynia w szerz — wys. 50 cm.

Przygotowanie do przerzutów z oparciem głowy o przyrząd, z pomocą.

2 Zastęp — Koń w szerz z łękami:

Dochwyt na łęki lub jedną ręką na łęk, drugą na konia, z rozbiegu.

1. Wyskok klęczny jednonóż — zeskok w tył.
2. Wyskok klęczny obunóż — zeskok w tył.

3. Jak 2 tylko zeskok w przód z dochwytem jednorącz.
4. Jak 3, bez dochwytu.
5. Wyskok kuczny jednonóż — zeskok w tył.
6. Wyskok kuczny obunóż — zeskok w tył lub w przód.

3 Zastęp — Kozioł. Wysokość 110 cm.

1. Naskok z rozbiegu 3 kroków, do siadu rozkrocznego.
2. Przeskok rozkroczny.

Zmiana.

1. Zastęp — Kozioł — wysokość 125 cm.
Przeskoki rozkroczne z odbicia oddalonego, 80—100 cm.

2. Zastęp — Skrzynia wzdłuż — wysokość 85—90 cm.
Z rozbiegu, przewrotny w przód.

3. Zastęp — Na materacu.
Przewroty przez współćwiczącego w podporze klęcznym.

Ćwiczenia końcowe.

Siad klęczny, tyłem do drabinki przyściennej.
Powstań do klęku i skłon w tył — dwa!
Siad klęczny — trzy!
Ramiona w dół — cztery!

Należy kontrolować, aby chwyt za szczebel był lekko rozpięty, a przy skłonie była uwypuklona klatka piersiowa.

Jeżeli w sali nie ma drabin, można skłon wykonać przy ścianie, względnie przy pomocy współćwiczących. W tym wypadku drugi ćwiczący staje w tyle i podaje ręce klęczącemu.

Po wykonaniu 3—4 skłonów, rozkaz:
Powstań!
Kolumna ćwiczebna!
Ramiona w przód, — raz!
Rzutem tułowia skłon w dół, wymach ramion w tył — dwa!
Wyprost, ramiona w przód — trzy!
Ramiona w bok — cztery!
Trzy odrzuty w tył — raz, dwa! trzy!
Ramiona w przód i w tył — cztery!
Wykonać trzy razy poczem.
Ramiona w przód i w bok — raz!
Zwrot dłoni w górę — dwa!
Powoli ramiona w górę — trzy - y!
Należy się dobrze wyciągnąć w górę.
Ramiona w dół — cztery!
Do środka złącz!
Ze śpiewem „Ramię do ramienia“ oddział — marsz“!
(Na melodię „Wojenko, wojenko“)

Ramię do ramienia,
Do ramienia ramię,
Ciężko się spracuje, ciężko się spracuje,
Nim nas kto przełamie.
Ciężko się spracuje... itd.

U Polski rubieży
Staniem wszyscy społem.
Szponem ku wrogowi, szponem ku wrogowi,
Ku Ojczyźnie czołem!
Szponem ku wrogowi... itd.

Mocą jej i chwałą
Nasze są ramiona,

Nim nas wróg przełamie, nim nas wróg przełamie,
Wpierw u granic skona!
Nim nas wróg przełamie... itd.

Stawaj — w lewo!
Czołem!
Rozejść się!

DRUHNY.

WZORZEC 1.
(dla ćwiczących zaawansowanych).

Ćwiczenia rzędowe.

Zbiórka — powitanie.
Baczność!
W dwuszeregu — zbiórka!
Po powitaniu i wyrównaniu, na rozkazy:
Równaj — w prawo! — Baczność! — Spocznij!
przejść do przerobienia czwórek i dwurzędu na miejscu.
Do dwóch — odlicz!
W prawo — zwrot!
W czwórki — w przód!
W dwójki — w tył !
W lewo — zwrot!
Po wykonaniu kilku zmian ustawienia i zwrotów, przerobić marsz i zatrzymanie.
Kierunek na wprost, oddział — marsz!
Oddział — stój!
Ze śpiewem, oddział — marsz!
Z ustawienia w dwuszeregu z odstępem na jeden krok, na rozkaz:
Pierwszy szereg, krok w przód — drugi szereg, krok w tył — marsz!!
W obu szeregach dwójki krok w tył — marsz!

Ćwiczenia wstępne.

1. a) Z postawy ramiona w bok.
Ramiona w dół do wewnątrz (skrzyżuj na wysokości piersi) — **raz!**
Wymach w górę nazewnątrz (łukiem w dół i bocznym) — **dwa!**
Po wykonaniu 2—3 wymachów.
Ramiona w górę — raz!
Ramiona skurcz — dwa!
Ramiona w dół — trzy!

b) **Na palcach stań, ramiona w przód — raz!**
Przysiad podparty (kolana zwarte) — **dwa!**
w przysiadzie podpartym ręce opierają się palcami na ziemi, kolana wewnątrz ramion.
Przysiad, ramiona w dół — trzy!
Powoli powstań — cztery - y!
Postawa na stopach — pięć!

2. **Ramiona w przód — raz!**
Ramiona w tył — dwa!
Ramiona w górę — trzy!
Skłon w dół z dochwytem za stopy — raz!
Pogłębienie skłonu z oparciem rąk o podstawę przed stopami — dwa!
Wyprost, ramiona w tył — trzy!
Po wykonaniu skłonu 3—4 razy, rozkaz:

3. **Na palcach stań, ramiona w przód — raz!**
Przysiad podparty — dwa!
Siad klęczny — trzy!
Ręce na biodra — cztery!
W siadzie klęcznym, stopy wyciągnięte w tył.
Zwrot głowy w lewo — raz!

Okrężnie w prawo, skłon głowy w tył — dwa - a!
Wyprost — trzy!
To samo w przeciwną stronę.
Podpór klęczny — raz!
Rzutem przysiad podparty — dwa!
Powstań — trzy!

4. Z postawy ramiona w bok.
Lewą nogę skurcz, ramiona w dół i w przód — raz!
Lewą nogę przystaw, ramiona w dół i w bok — dwa!
Prawą nogę skurcz, ramiona w dół i w przód — trzy!
Prawą nogę przystaw, ramiona w dół i w bok — cztery!
Po wykonaniu 2 razy w każdą stronę, rozkaz:

5. **Na palcach stań, ramiona w przód — raz!**
Przysiad — dwa - a!
Klęk obunóż, ramiona w dół i w bok — trzy!
Rozkrok w lewo, ręce na głowę — cztery!
Płynny skłon tułowia w lewo — ra - az!
Trzy krotne pogłębienie — 1, 2, 3.
Wyprost i powoli (płynnie) opad w prawo w bok — 1, 2, 3, 4.
Wyrzutem lewe ramię w bok, zwroty głowy w lewo — raz!
Wyprost, lewą ręką na głowę — dwa!
Przystaw lewą (klęk obunóż) — trzy!
Rozkrok w prawo — cztery!
To samo ćwiczenie w prawo.
Po wykonaniu 2 razy w lewo i 2 razy w prawo, rozkaz:
Powstań!

6. **Wykrok lewą, ramiona w tył — raz!**
Wymachem prawej, skok w przód — dwa!
Skok w przód wykonuje się wyrzutem nogi i ramion w przód do półprzysiadu, przyczem ramiona opuszcza się w dół.
Powstań — trzy!
Postawa — cztery!
Wykrok prawą............ itd.
Po wykonaniu 3—4, skoków na każdą nogę, złączenie do środka.

Ćwiczenia stosowane.

Tram lub drążek — doskocznie.

1. Ze zwieszenia przodem, pobok.
   1. Chód dostawny na rękach w lewo.
   2. Chód dostawny na rękach w prawo.
   3. Chód dostawny podchwytem w lewo.
   4. Chód dostawny podchwytem w prawo.

   Ze zwieszeniem przodem, poprzek.
   1. Chód przestawny w przód.
   2. Chód przestawny w tył.

   W Kolumnie ćwiczebnej.

2. a) **Ramiona skurcz, unik lewą — raz!**
Opad do wagi, ramiona prostuj w bok — dwa - a!
Powrót do uniku, ramiona skurcz, — trzy - y!
Postawa — cztery!
To samo w przeciwną stronę.
Tram na wysokości 90—100 cm.

b) 1. Z rozbiegu 3 kroków, wyskok do podporu i siad bokiem na lewem udzie — ramiona w bok — dochwyt lewą i zeskok w przód.
To samo tylko siad na prawem udzie.
2. Jak ćw. 1. w siadzie zwrot w prawo do siadu tyłem — zeskok w przód.
To samo tylko siad na prawem udzie, zwrot w lewo.
3. Jak ćw. 2. tylko zwrot do siadu na prawem udzie, dochwyt prawą za sobą, przejście do podporu przodem, zeskok w tył.

To samo, tylko siad na prawem udzie.
W kolumnie dwójkowej, ćwiczące trzymają się za ręce.

3. a) Chód z zaznaczeniem kroku.

Fig. 1. **Zaznaczenie wykroku lewą — raz!**
Wykrok lewą — dwa!
Zaznaczenie wykroku prawą — trzy!
Wykrok prawą — cztery!
Po wykonaniu kroków, przejście w pląs.
1. 2. Krok polkowy lewą.
3. 4. Krok polkowy prawą.

Fig. 2. Lewa ćwicząca stojąc w miejscu zaznacza kolejno wykroki i dostawienie nogi (cztery razy w ciągu 1—8). Prawa ćwicząca to samo ćwiczenie, jak podaje Fig. 1., obchodzi lewą ćwiczącą. Obie zaczynają lewą.
To samo tylko zmiana ról.

b) Bieg 2—3 min.

c) Dwójkami środkiem sali — rozejście na zewnątrz — wyminięcie się rzędów — (jedynki od wewnątrz przy drugim spotkaniu, dwójki od wewnątrz).
Z rogu sali kierunek skośnie do środka — na środku przejście z przepuszczaniem kolejnem (przechodzi pierwsza z prawego rzędu, po niej pierwsza z lewego rzędu, następnie druga z prawego po niej znów druga z lewego itd.).
Po dojściu do rogów, kierunek nazewnątrz, a przy spotkaniu złączenie w dwójki i marsz środkiem sali.

d) Zaprawa do dłoniówki (siatkówki).
Ćwiczące ustawione trójkami w rzędzie. Odstęp między ćwiczącymi 3—4 kroków.
Pierwsza odbija piłkę do drugiej, druga odbija piłkę w tył (nad gołwą) do trzeciej i momentalnie się odwraca, do trzeciej, aby od niej przyjąć piłkę i znów w tył odbić do pierwszej.
Zmieniać miejsca ćwiczących.
Ćwiczące ustawione w koło (liczba nieparzysta) odbijają piłkę co druga. W prawo — w lewo, naprzemian.

4. a) Kolumna trójkowa. Ćwiczące podzielone od 1—3.
Dwójka — leżenie tyłem.
Jedynka — skłonem, splata palce rąk i podkłada pod kark dwójki.
Trójka — chwyta za nogi od spodu (najlepiej, gdy dwójka wykona mały rozkrok).
Na znak, lub hasło **raz!** podnoszą współćwiczącą na wysokości pasa; leżąca musi się na ten czas wyprężyć, by ułatwić zadanie dźwigającym).
Na drugi znak, kładą współćwiczącą powrotnie.
Ćwiczące kolejno zmieniają role.
Po przećwiczeniu podniesienia — można przećwiczyć przeniesienie współćwiczącej 3—5 kroków.

b) Przygotowanie do rzutu kulą (bez kuli).
1. Nauka ułożenia kuli.
2. skręt, 3. wypchnięcie.

c) Ustawienie dwójkami przodem do siebie w odległości 1 kroku (60—70 cm.), stopy zwarte.
Ćwiczące, uginają ramiona, dłonie w przód, na znak, uderzają w swe dłonie krótkimi pchnięciami, starają się wyprowadzić z równowagi jedna drugą, a samej pozostać na miejscu bez zmiany położenia stóp.

Skoki.

5. a) Przeskok wolny ponad poprzeczkę na wysokości 80 cm.
b) Przeskok kuczny przez konia wszerz z łękami, z rozbiegu.
1. Wyskok kuczny jednonóż, zeskok w tył.
2. Wyskok kuczny obunóż, zeskok w tył.
3. Jak 2., zeskok w przód.

4. Jak 3., zeskok z ćwierćobrotem.
5. Jak 4., zeskok z półobrotem.
6. Przeskok kuczny.

c) Przewrót na skrzyni wysokość do 80 cm.

Uwaga. Jeżeli niema skrzyni to przewroty przećwiczyć na materacu. Z wyćwiczonymi druhnami (zast. 1) wykonać przewroty na koniu wzdłuż.

d) Tram lub drążek na wysokość głowy. Skok podmykiem bokiem z tramu, lub skok podmykiem (bez przeszkody) z drążka.

Ćwiczenia końcowe.

1. Ustawienie przy drabinkach przyściennych w odległości półtorej stopy, tyłem do drabinki.
Ramiona w górę — raz!
Odchyl ramiona i skłon w tył — dwa - a!
Skłon wykonać do oparcia rękami o szczebel.
Na palcach stań (uwypuklenie klatki piersiowej) **— raz!**
Postawa na stopach — dwa!
Po wykonaniu 2—3 skłonów, rozkaz:
Wyprost — raz!
Ramiona w dół — dwa!
Z postawy tyłem do drabiny (przywrzeć tylną powierzchnię ciała).
Na palcach stań — raz!
Przysiad — dwa!
Podchwyt za trzeci szczebel — trzy!
Po skontrolowaniu chwytu, rozkaz:
Wyprostem nóg, skłon w dół — raz!
Przysiad — dwa!
Powstań — trzy!
W kolumnie ćwiczebnej.

2. **Na palcach stań, ramiona w bok — raz!**
Półprzysiad, ramiona w dół — dwa!
Powstań, ramiona w bok — trzy!
Postawa, ramiona w dół — cztery!

3. Złączenie do środka — marsz ze śpiewem.
Pożegnanie.

Stefania Gołaszewska.

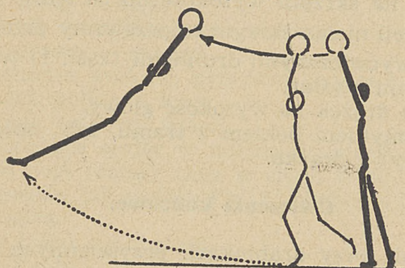
Uwaga: We wzorcu 1 w dziale 3 „Ćwiczenia stosowane“ zaszło zniekształcenie wyrazu przez wypuszczenie spółgłoski „r“, skutkiem czego zamiast określenia „przykrócony“ wyszedł wyraz „przykócony“.
Przy niniejszym wyjaśniam, że zwis przydłużony otrzymujemy zawsze, gdy tylko zawiśniemy na rękach, a ciężar ciała wydłuży nasz tułów w dół. W tym wypadku, otrzymamy skośne nastawienie obojczyków.
Przy zwisie przykróconym, który otrzymamy przez podciągnięcie tułowia ku górze, przy wyprostowanych ramionach, otrzymamy poziome ustawienie obojczyków, jakie powinno być przy prawidłowym zwieszeniu przodem.

Ćwiczenia na kółkach.

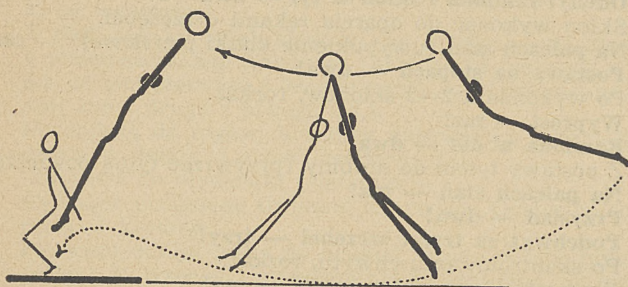
Kółka na wysokości dosiężnej, huśtaniem.

1. Rozbiegiem w przód, zamach w przód — odbiciem naprzemiannóż, zamach w tył — zamach rozkrocznie w przód — zeskok w przód.
Przed rozbiegiem, należy odstąpić ze 2—3 kroków w tył, poczem wziąść

rozbieg. Przy powrotnym zamachu, odbić się należy naprzemiannóż, a przy ponownym zamachu w przód, kiedy znajdziemy się w najniższym punkcie zawieszenia — kółek, należy się lekko skulić, nogi rozrzucić w bok, a w przednim zamachu je złączyć i zeskoczyć w przód. Ryc. 1 i 2.

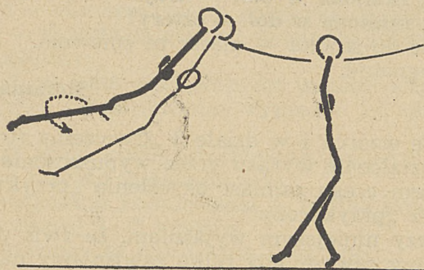


Ryc. 1.



Ryc. 2.

2. Rozbiegiem w przód zamach w przód — odbiciem naprzemiannóż, zamach w tył — odbiciem naprzemiannóż, zamach w przód z półobrotem w lewo— zamach rozkrocznie w przód — zeskok w przód.



Ryc. 3.

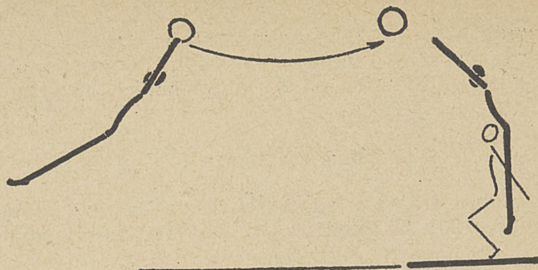
Wyzyskując odbicie, wykonuje się rzutem półobrotu w lewo, Ryc. 3, a w powrotnym zamachu, zeskok jak w ćwiczeniu pierwszym.

Ponieważ obrót zostaje wykonany jeszcze przed osiągnięciem martwego punktu, przeto zamach uniesie nas jeszcze w tył, a nogi pociągną cały tułów w tył, aż do osiągnięcia wygięcia ciała w łuk.

3. Jak ćwiczenia 2., tylko półobrotu w prawo.

4. Rozbiegiem w przód, zamach w przód — odbiciem naprzemiannóż, zamach w tył — ponowny zamach w przód i w tył — w tylnym zamachu zeskok.

Kiedy dochodzimy do martwego punktu w tylnym zamachu, należy się lekko skulić i zeskoczyć w tył. Skulenie tułowia wstrzymuje siłę zamachu w tył i nie zezwala na upadek w tył. Ryc. 4.



Ryc. 4.

5. Rozbiegiem w przód zamach w przód — odbiciem naprzemiannóż, zamach w tył — odbiciem naprzemiannóż, zamach w przód z półobrotem w lewo— odbiciem naprzemiannóż, zamach w przód z półobrotem w prawo — zamach rozkrocznie w przód — zeskok w przód.

Obrót w lewo opisany jest przy ćw. 2, drugi obrót jaki powstaje w powrotnym zamachu wykonuje się podobnie, tylko rzutem w prawo.

6. Jak ćwiczenie 5., tylko pierwszy obrót wykonuje się w prawo.

7. Jak ćwiczenie 5. i 6., tylko zeskok w tylnym zamachu.

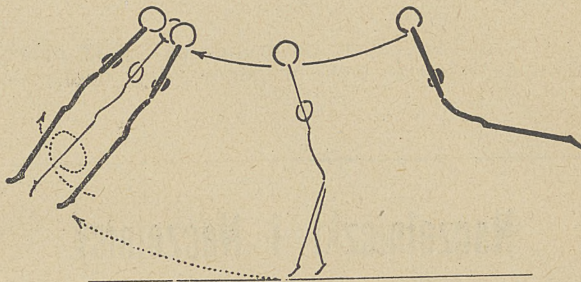
8. Rozbiegiem w przód, zamach w przód — odbiciem naprzemiannóż, zamach w tył — ponowny zamach w przód — powrotny zamach w tył i w tylnym zamachu półobrotu w lewo — zamach rozkrocznie w tył — zeskok w tył.

Podobnie jak przy ćwiczeniu 1., kiedy dochodzimy do najniższego punktu zawieszenia kółek, następuje lekkie skulenie tułowia i rozrzucenie nóg w bok, w tylnym zamachu, wykonuje się złączenie nóg i zeskok. Ryc. 4.

9. Jak ćwiczenie 8., tylko półobrotu w prawo.

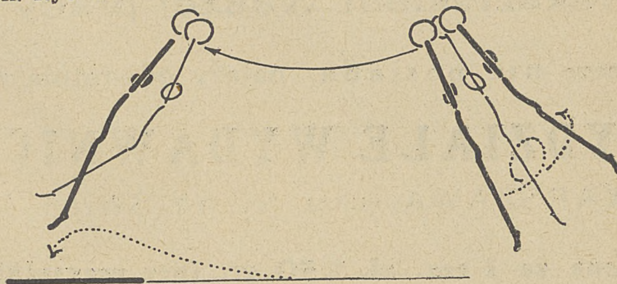
10. Rozbiegiem w przód, zamach w przód — odbiciem naprzemiannóż, zamach w tył — ponowny zamach w przód — w tylnym zamachu półobrotu w lewo — w tylnym zamachu półobrotu w prawo — w tylnym zamachu zeskok.

11. Jak ćwiczenie 2., tylko z całym obrotem w lewo — w tylnym zamachu zeskok. Ryc. 5.



Ryc. 5.

12. Jak ćwiczenie 8., tylko z całym obrotem w lewo — w przednim zamachu zeskok. Ryc. 6.



Ryc. 6.

Przy ćwiczeniu 11. i 12., aby wykonać cały obrót, musi nastąpić po odbiciu nogami silny rzut barkami i tułowia w lewo lub w prawo, aby obrót był skończony, zanim osiągnie się martwy punkt w przednim lub tylnym zamachu.

F.

B a c z n o ś ć!

Niniejszem podaje się do wiadomości, że do Zw. zawodów gimnastycznych, które się odbędą w dn. 26 i 27 maja br., we Lwowie obowiązują następujące ćwiczenia wolne.

Druhów — ćwiczenia wolne ogłoszone w Dodatku Techn. nr 12 w 1938 r.

Druhny — ćwiczenia wolne ogłoszone w niniejszym Dodatku Techn.

Do zawodów w innych działach, które się odbędą we Lwowie jak również w końcu czerwca w Poznaniu, obowiązuje znajomość ćwiczeń wolnych na zlot własnej Dzielnicy. Natomiast zawodnicy z tych Dzielnic, które nie posiadają własnych ćwiczeń wolnych, mogą wykonać ćwiczenia wolne innej Dzielnicy, względnie ćwiczenia obowiązkowe przeznaczone na zawody gimnastyczne stop. niższego.

Bez wykazania się znajomości ćwiczeń wolnych — jak podane wyżej — nie dopuści się zawodników lub zawodniczki do żadnych zawodów.

W zawodach strzeleckich zwolnieni są od wykonania ćwiczeń wolnych druhowie, usprawiedliwieni przez Naczelnictwo własnej Dzieln. tj. starsi ponad 35 lat.

J. Fazanowicz.
naczelnik Zw.

Poprawka.

W ćwiczeniach zawodniczych o Mistrzostwo Polski dla druhów, na str. 28, źle została postawiona górna klisza, wskutek czego rysunek pomocniczy, obrazujący ćwiczenie na drążku, został odwrócony.

Przy oglądaniu rysunku, należy go odwrócić, aby mieć należyty pogląd na dalszy ciąg ćwiczeń.

W ćwiczeniach równoważnych dla druhen na str. 33, należy rysunek górny zamienić z dolnym, wówczas będą im odpowiadały napisy umieszczone pod klamrą.